



Wege durch **AFRIKA**

Tansania – Land des Kilimanjaro

Der Kilimanjaro ist die Krone von Tansania und gleichzeitig das Aushängeschild des Landes. Sogar der Beiname des Landes lautet „Land of Kilimanjaro“. Der Anblick des schneebedeckten Giganten, der eindrucksvoll aus der Savannenlandschaft herausragt, ist eines der imposantesten Bilder, die Afrika zu bieten hat. Seit 1987 gehört der nur 340 km vom Äquator entfernte Gigant zum UNESCO Weltnaturerbe.

Mit 5.895 Metern ist der Kilimanjaro der höchste Berg Afrikas, der höchste frei stehende Berg der Erde und zugleich einer der höchsten Vulkane der Welt. In atemberaubender Abgeschiedenheit erheben sich aus dem gut 40 km langen, gigantischen Bergmassiv – östlich des Shira-Plateaus – die beiden Gipfel Kibo (5.895 m) und Mawenzi (5.149 m).

Der Geograph Hans Meyer war unter den ersten erfolgreichen Gipfelstürmern im Jahre 1889. Heute ist der Kilimanjaro bei Bergfreunden aus aller Welt beliebt und für eine erfolgreiche Gipfelbesteigung sind keine besonderen Erfahrungen als Bergsteiger erforderlich.

Wie bei jeder anspruchsvollen Bergtour sind aber eine gute Kondition, körperliche Fitness sowie auch ein starker Wille unerlässlich.

Vor der Besteigung

Die richtige Ausrüstung

Wesentlicher Bestandteil Ihrer Vorbereitung liegt in der Auswahl der richtigen Ausrüstung. Drucken Sie am besten diese Check-Liste aus, um sicherzugehen, dass Sie auch an alles gedacht haben.

Körperliches Training als Vorbereitung

Wichtig ist, dass Ihr Körper auf die hohe physische Belastung am Kilimanjaro gut vorbereitet und trainiert ist. Im Internet gibt es zahlreiche Fitness-Programme, die Ihnen dabei helfen, sich für den Gipfelsturm entsprechend in Form zu bringen.

Mentale Vorbereitung

Sie können den Gipfel des höchsten Berges Afrikas meistern, schließlich haben das auch schon andere Menschen vor Ihnen geschafft. Diesen Grundsatz sollten Sie unbedingt verinnerlichen und stets positiv denken, ohne sich dabei jedoch zu überschätzen. Versuchen Sie, sich in die unterschiedlichen Szenarien, die Ihnen am Berg widerfahren können, hineinzusetzen und bereits Herangehensweisen bzw. Lösungswege für sich und die Gruppe zu entwickeln, die dabei helfen, mit den jeweiligen Herausforderungen umzugehen. Zweifelsohne werden Sie starken, mentalen Herausforderungen ausgesetzt sein, gerade am Gipfeltag. Ihr Wille wird mitentscheidend darüber sein, ob Sie den Kilimanjaro erfolgreich meistern. Verinnerlichen Sie, dass Sie die passende Ausrüstung haben und auch sonst alles dafür getan haben, um den höchsten Punkt Afrikas zu erreichen.

Die richtige Reiseversicherung

Gehen Sie sicher, dass Sie die passende Reise- und Krankenversicherung abgeschlossen haben, die auch eine Bergung und Behandlungskosten abdeckt.

Am Berg

Gehen Sie langsam

Langsam gehen oder "Pole Pole" - wie man auf Kisuaheli sagt. Dieser Leitspruch ist äußerst wichtig. Auch wenn Sie sich fit fühlen, ist langsames Laufen wichtig für die notwendige Akklimatisierung Ihres Körpers an die großen Höhen.

Trinken Sie ausreichend Wasser

Trinken Sie mindestens 3-4 Liter Wasser pro Tag. Dieses kann in Moshi gekauft werden, am besten Flaschen mit Schraubverschluss, so dass Sie diese gleich als wieder befüllbare Behälter verwenden können. Ab dem zweiten Tag ist das Frischwasser unbedenklich. Um sicher zu gehen, können Sie dieses noch zusätzlich abkochen oder mit Tabletten behandeln. Denken Sie daran, eine ausreichende Wasserversorgung Ihres Körpers ist essentiell für eine erfolgreiche Gipfelbesteigung.

Hoch gehen – niedrig schlafen

Dieser Grundsatz gilt der Akklimatisierung Ihres Körpers an die großen Höhen. Machen Sie abends, wenn möglich noch einen kleinen Aufstieg und steigen dann wieder hinab ins Lager.

Leichtes Gepäck

Wandern Sie mit leichtem Gepäck, gerade am Gipfeltag ist das wichtig. Sparen Sie aber nicht an Wasser und Kleidung gegen Kälte und Nässe.

Führer und Träger

Während der gesamten Zeit am Kilimanjaro wird Sie Ihr Bergführer begleiten und Sie sicher auf den Gipfel und auch wieder hinab führen. Es ist wichtig, dass Sie auf seine Ratschläge und Erfahrung hören.

Qualifikation und Erfahrung der Führer

Führer sind für sämtliche Routen auf den Kilimanjaro obligatorisch. Die von uns eingesetzten Guides sind erfahren, besonnen, hochqualifiziert und trainiert. Sie sind zudem zertifiziert und bei der Kilimanjaro Nationalparkbehörde registriert. Ständige Sicherheitstrainings und Fortbildungsmaßnahmen sowie eine permanente Kundenbefragung sorgen dafür, dass die Guides bestens für eine Kilimanjaro-Besteigung ausgebildet sind, wir eine Erfolgsquote von 96% vorweisen können und bislang schon über 700 Gäste gesund auf den höchsten Gipfel Afrikas und natürlich auch wieder hinuntergeführt haben. Aber natürlich liegt uns nicht nur die Gesundheit und das Wohl unserer Kunde am Herzen, sondern auch die des gesamten Berg-Teams. Sie sind bestens ausgerüstet, werden fair bezahlt und erhalten selbstverständlich mehr als ausreichend Ruhepausen zwischen den von ihnen begleiteten Touren.

Größe des Begleit-Teams

Durchschnittlich besteht das Berg-Team aus zwei Trägern pro Wanderer, einem Koch und einem Bergführer für maximal 4 Wanderer. Dieses ausgewogene Verhältnis garantiert eine optimale und sichere Betreuung am Berg.

Träger und Koch

Die Träger transportieren nicht nur Ihr Gepäck, sondern auch Ihre Verpflegung und alle weiteren Ausrüstungsgegenstände. Sie erreichen deutlich vor Ihnen das Lager und bauen bereits die Zelte auf, kochen Wasser und helfen bei der Essenszubereitung.

Gewichtsbeschränkung beim Gepäck

Pro Wanderer darf das Gewicht des von den Trägern zu befördernden Gepäcks **maximal 15 kg** betragen. Am besten geeignet sind Seesäcke, ein Rucksack ist nicht notwendig, da die Träger das Gepäck am liebsten auf ihren Köpfen und Schultern balancieren.

Trinkgelder

Die Vergabe von Trinkgeldern hat sich am Kilimanjaro als „verpflichtende Tradition“ etabliert. Das Trinkgeld sollte grundsätzlich erst am Ende der Tour übergeben werden, und zwar entweder dem Bergführer komplett, der es dann an die Mitglieder der Crew verteilt oder auch an die einzelnen Personen direkt.

Dabei kann von folgenden Richtlinien pro Wandergruppe ausgegangen werden:

- Bergführer/Berg-Guide 20 US\$ pro Tag
- Assistant Guide 15 US\$ pro Tag
- Koch 15 US\$ pro Tag
- Träger 10 US\$ pro Tag

Wie wird man zum Bergführer am Kilimanjaro?

Als zertifizierter Guide am Kilimanjaro zu arbeiten, verleiht den Betreffenden hohes Ansehen und großen Respekt innerhalb ihrer Gemeinschaft. Nur wer zuvor mindestens drei Jahre als Träger gearbeitet hat und danach als sogenannter Assistant Guide für weitere zwei Jahre tätig gewesen ist, kann sich zum Bergführer zertifizieren lassen. Im Schnitt führen Guides und Träger drei Gipfelbesteigungen pro Monat durch. Sie verbringen somit monatlich 15-18 Tage am Kilimanjaro und sind bestens vorbereitet und erfahren genug, um auch Sie erfolgreich auf den höchsten Punkt Afrikas und wieder hinab zu begleiten.

CHECK-LISTE

Eine wesentliche Bedeutung für den erfolgreichen Gipfelsturm kommt der richtigen Ausrüstung zu. Drucken Sie die folgende Ausrüstungsliste aus, um sicherzugehen, dass Sie nichts vergessen haben. Bitte vergessen Sie nicht, dass das Maximalgewicht Ihres Berggepäcks (am besten Seesack), welches von den Trägern transportiert wird, 15 kg nicht überschreiten darf. Reisegepäck, das am Berg nicht benötigt wird, können Sie Ihrem Hotel sicher einlagern. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, falls Sie zur Ausrüstung Fragen haben sollten. Achtung: Die hier aufgeführte Checkliste ist lediglich eine Richtlinie und variiert natürlich von Bergwanderer zu Bergwanderer.

Reisedokumente

- Gültiger Reisepass und Visum
- Flugticket
- Internationaler Impfpass mit Gelbfiebereintrag
- Umfassende Reiseversicherung
- Krankenversicherung
- Ausreichend Bargeld in US\$ Geldnoten und in kleiner Stückelung / Kreditkarte

Wichtige Ausrüstungsgegenstände

- Seesack für den Transport Ihrer Ausrüstung durch die Träger.
Zusätzliche Tasche für die Einlagerung des weiteren Reisegepäcks (Safari bzw. Strand) im Hotel
- Kleines Vorhängeschloss
- Tagesrucksack (20-35 Liter) für Wasser, Kamera, Regenjacke, Lunch-Box und wärmende Kleidung
- Schlafsack (Thermo)
- Ski- bzw. Teleskopstöcke
- Wasserflaschen (mindestens 6 Liter)
- Wanderkarte (kann am Parkeingang erworben werden)
- Wasserfeste, atmungsaktive und windfeste Jacke
- Wasserfeste, atmungsaktive und windfeste Hose
- Fleece-Pullover
- Thermo-Unterwäsche
- Unterhandschuhe
- Thermo-Socken
- Wollmütze bzw. Skimaske

- Gamaschen
- Thermoskanne
- Wanderausrüstung
- Shorts
- Wanderhose
- Unterwasche
- T-Shirts
- Regenjacke bzw. Poncho
- Wanderstiefel (wasserfest)
- Socken (mehrere Paare)
- Schuhwerk für Camp (z.B. leichte Turnschuhe)
- Sonnenhut oder Kappe (mit Nackenschutz)
- Stirnlampe (mit ausreichend Ersatzbatterien!)
- Kulturbeutel (Seife, Zahnpasta, Zahnbürste, Feuchtigkeitstücher etc.)
- Handtuch
- Sonnencreme (Schutzfaktor 30+)
- Ziploc Taschen zum Schutz von Kamera, Fernglas etc.
- Toilettenpapier
- Geldgürtel
- Erste Hilfe Sack
- Kopfschmerztabletten
- Ggfls. Medikamente gegen Höhenkrankheit (Diamox)
- Medikamente gegen Durchfallerkrankungen (Immodium o.a.)
- Medikamente gegen Übelkeit
- Malaria-Prophylaxe
- Wasserreinigungstabletten
- Schmerzmittel
- Salbe für Muskelverletzungen, Prellungen oder Zerrungen
- Pflaster und Verbandszeug
- Antiseptikum (gegen Insektenstiche etc.)
- Augentropfen
- Erkältungsmittel
- Mückenschutz
- Kamera
- Fernglas
- Isotonische Zugaben für Getränke am Gipfeltag
- Taschenmesser
- Taschenbuch und Stift
- Plastiktüten (als Regenschutz für Kleidung)
- Energie- und Müsliriegel
- Videokamera samt ausreichend Batterien

Liste der Ausrüstungsgegenstände, die gegen die genannte Gebühr vor Ort geliehen werden können (genannte Beträge ohne Gewähr)

Regenjacke	\$20
Regenhose	\$20
Warme Jacke	\$25
Leichte Hosen, z. B. zum Tragen unter der Regenhose	\$5
Warme Hosen, z. B. für abends oder die Gipfelnacht	\$20
Dicke, warme Socken, pro Paar (4 Paar empfohlen)	\$5
Bergschuhe (wasserfest und gelenkstützend)	\$35
Gamaschen (zum Tragen über Schuhen, um sie trocken zu halten)	\$20
Poncho (\$20
Handschuhe	\$15
Thermowäsche, Ober-/Unterteile	\$15
Wasserflasche	\$15
Camel Pack	\$20
Sonnenbrille	\$15
Sturmhaube/Skimaske	\$15
Wanderstöcke	\$20
Rucksack/Seesack (Haupttasche für den Träger, Softmaterial)	\$35
Wasserabweisende Abdeckung für Rucksack	\$20
Schlafmatte	\$20
Schlafsack (Komfortbereich bis -15°C)	\$35
Stirnlampe	\$20
Dicke Fleecejacke	\$15
Tagesrucksack (ca. 30 l Inhalt)	\$35

Wir nehmen es sehr ernst, dass die Besteigung des Kilimanjaro für Sie sicher verläuft. Daher ist es wichtig, dass unser Partner in Tansania, der Sie auf den Berg begleiten wird, über bestimmte medizinische Details informiert ist.

Daher bitten wir, das Formular auf den nächsten beiden Seiten pro teilnehmender Person ausfüllen und an Wege durch Afrika zurücksenden. Es wird dann an den Partner in Tansania, der die Kilimanjaro Besteigung durchführt, weitergeleitet. Sollte der vorgesehene Platz nicht ausreichen, können Sie auch ein leeres Blatt hinzunehmen.

Herzlichen Dank und viel Erfolg bei der Kilimanjaro Besteigung!

Notwendige Angaben / Required Information:

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum / Date of Birth: _____

Datum Bergbesteigung von-bis/ Climbing Date from - to: _____

Diätvorschriften / Dietary Requirements:

Sind Sie Vegetarier/In/ Are you vegetarian? _____

Sind Sie Veganer/In/ Are you vegan? _____

Sonstige Diäten / Other Dietary Requirements: _____

Haben Sie irgendwelche Allergien? / Do you have any allergies? _____

Angaben zur Krankengeschichte / Medical History:

Hatten Sie jemals Asthma oder leiden Sie aktuell an Asthma? / Have you ever had or suffer from asthma? _____

Nehmen Sie irgendwelche blutverdünnenden Medikamente? / Are you on blood thinning medication? _____

Haben oder hatten Sie jemals Herzprobleme? / Have you ever had heart problems? _____

Haben oder hatten Sie jemals Atemwegsprobleme? / Have you ever had a respiratory problem? _____

Gibt es andere medizinische Besonderheiten? / Any other medical conditions? _____

Tipps zur Kilimanjaro Besteigung

Kontaktperson im Notfall / Emergency contact person:

Name, Vorname: _____

Telefonnummer (einschl. internationaler Vorwahl) / Phone contact (include country code)

Email address: _____

Im Falle von Krankheit oder Verletzung kann weder "Wege durch Afrika" noch der die Besteigung durchführende Partner in Tansania (Mama Savana) Haftung übernehmen.

Neither „Wege durch Afrika“ nor Mama Savana Safaris can't hold any liability in the event of illness or injury.

Datum / Date: _____

Unterschrift / Signature: _____